



WAA MAXAY KONTOROOKKA XUN EE CALOOSHA?

Dadka qaba kontoroolka caloosha ee xun waxay si kedis ah u soo dhaaftaa socodka calooshu wakhti khaldan ama meel khaldan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay ka timaado dhuuso markayna ula jeedin.

CALOOSHA KONTOROOKKA XUMI MA CAAMBAA?

Qiyaastii hal 20tii qof ayaa leh caloosha kontoroolka xun. Labadaba raga iyo dumarka way yeelan karaan kontoroolka xun ee caloosha. Aad ay u tahay caam u ah markaad weynaato, laakiinse dad badan oo dhalinyaro ah ayaa sidoo kale qaba kontoroolka xun ee caloosha.

Dad badan oo qaba kontoroolka xun ee caloosha ayaa sidoo kale qaba kontoroolka xun ee kaadi heysta (oo isqoynaya).

MAXAA SABABA KONTOROOKKA XUN EE CALOOSHA?

Muruqyo daciif ah

Muruqyada marinta danbe oo daciifa ayaa laga yaabaa inay sababtay:

- ilmo dhalida;
- gaboobida;
- noocyo ka mid ah qaliinka – sida,baawasiirka (haemorrhoids); ama
- Dabeecad ku daaweynta falaaraha.

Shuban Darran

Shubanka micnahisu waxaa weeye socodka caloosha oo debecsan. Waxaa jira sababo badan waana fikrad wanaagsan inaad u tagto dhakhtarkaaga si aad u ogaatid waxaad ka qaban kartid dhibaatan.

Caloosha oo fadhida

Caloosha oo fadhida waa wax caam ah oo sababa nasiib xumo oo dadka waa weyn ah ama dadka qaba iinta. Socoshada caloosha waxaa marmarka qaarkood laga yaabaa inay ku xirmaan caloosha ta hoose dareeraha wuxuu ka da'i karaa hareeraha wax isku dhegan, oo u eg inay jirto luminta kontoroolka caloosha.

MAXAAD KA SAMEYNAYSAA WAXA KU SAABSAN KONTAROOKKA XUN EE CALOOSHA?

Waxaa jira waxyaalo badan oo sababa kontaroolka xun ee caloosha, sidaa daraadeed waxaa loo baahan yahay jeegareyn taxadar leh si loo helo waxyaalihii sababay iyo waxyaalaha laga yaabo inay sii xumeynayso.

Haddii aad badanaa leedahay nasiib darada xun ee caloosha, waa inaad marka hore la hadashaa dakhtarkaaga. Waa inaad sidoo kale u sheegtaa dhakhtarkaaga haddii aad leedahay:

- isbedelka dabeecada caadiga ah ee caloosha;
- xannuun ama dhiigida marinka danbe;
- dareen ah in calooshaadu aysan weligaa faaruqin;
- shubanka caloosha ee madow ama dhuxusha ah; ama
- Miisaan aadan sharxi karin sababta uu kaaga dhacay.

Dhakhtarkaaga waxaa laga yaabaa:

- inuu ku weydiiyo waxoogaa su'aalo ah;
- inuu sameeyo baaritaan jireed oo ah muruqyada sagxada miskahaaga (haddii aad tiraahdo taasi okay);
- inuu ku weydiiyo inaad sameeyso shaxda dabeecada calooshaada iyo waxaad cunto ama cabto ilaa wakhti; ama
- Inuu kuu gudbiyo iskaanka ultrasound si uu u jeegareeyo muruqyada sagxada miskahaaga.

SIDEE BAA LOO CAAWIN KARAA CALOOSHA KONTAROOKKA XUN?

Sababtoo ah luminta kontaroolka caloosha waa calaamad digniin ah ee ma aha cudur, daryeelka ugu fiican wuxuu ku xirnaan doonaa waxa sababaya dhibka.

Daryeelka waxaa laga yabaa inuu ka mid yahay:

- jeegareynta daawooyinka iyo kiniiniga aad qaadato;
- qaadashada daawo cusub si aad u adkeyso socoshada calooshaada ama aad u dejsid calooshaada;
- ka adkaanta caloosha ku fadhida haddii ay tani tahay waxa sababay;
- tababarida muruqyada sagxada miskaha si ay kaaga caawiso muruqyada sagxada ee misigta in la xoojiyo. Muruqyada ku wareegsan marinka danbe waa qaybo ka mid ah muruqyada sagxada misigta;
- daaweynta fiisoteribiistaha ama kalkaaliyaha ceshadka kaadida iyo saxarada oo wax ka yaqaan dhibaatooyinka muruqyada sagxada misigta ku saabsan. Tani waxay sidoo kale ku lug yeelaynaysaa isticmaalka qalab si aad uga shaqeysiiso muruqyada sagxada miskalaha, ama
- Booqashada dakhtarka qaliinka ama dakhtar kale oo takhasus leh, haddii dakhtarkaagu kuu gudbiyo.

DADKA QABA ILOWGA AMA WAREERKA

Dadka qaba ilowga ama wareerka waxaa laga yaabaa inaysan dareemin, amase aynaan ka warqabin, rabitaanka inaad faaruqiso calooshaada. Tani waxay kuu horseedi kartaa wax siideynta ficilka caloosha caadiga ah. Wakhtiga caamka ah ee ay tani dhacdo waa isla markiiba cuntada ka dib, badanaa quraacda.

La socodka qofka dabeecadiisa caloosha ilaa wakhti ayaa laga yaabaa inay caawiso inay tusto wax israacsan oo ku saabsan dabeecada caloosha. Sidoo kale, la socodka fal celintooda ayaa laga yaabaa inay caawiso in la ogaado marka uu dhacayo socodka shubanka ee calooshu.

CAAWIMAAD RAADSO

Haddii aadan waxba sameyn ma tegi doonto. Waxaana laga yaabaa inay ka sii xumaato.

Kaadi heys kastaa ama dhibka kontaroolka mindhicirka mindhicirka, micne ma leh yaraantiisa, waxay u baahan tahay in la ilaaliyo. Waxaa jira had iyo jeer wax la qaban karo si loo caawiyo.

Ku wac bilaash La talliyayaasha Khibrada leh ee Khadka taleefanka Xejisashada kaadida iyo saxarada:

- Macluumaad;
- Tallo; iyo
- Warqado.

WECITAAN BILAASH AH * 1800 33 00 66 (8 subaxnimo ilaa 8 fiidnimo Isniinta ilaa Jimcaha), ama

Gal website kan: www.bladderbowel.gov.au

Khadka taleefanka waxaa lagu maalgeliyey Istaraatiijiyada Maamulka ee Xejisashada kaadida iyo saxarada Qaranka ee Dawlada Dhexe waxaa maareeya Continenence Foundation of Australia.

* Wecitaanada taleefanka gacanta waxaa lagu dalacayaa heerka lacagta ee qaabilsan.